

	<p>радуге в гости, путь предстоит не простой через разноцветные тропинки. Готовы?</p> <p>Релаксация:</p> <p>✓ Но для начала я хочу узнать как ваше самочувствие?</p> <p>Если хорошее – руки вверх и хлопните. Если плохое – спрячьте руки за спину. настроение хорошее – руку вперед с поднятым большим пальцем. настроение плохое – присядьте. Отлично!</p> <p>Путешествие начинается! И на пути у нас красная тропинка.</p> <p>Красная тропинка – походная. Класс направо! Руки на пояс, ставь! В обход, шагом марш! (ученики идут в колонну по залу).</p> <p>Мы проверили осанку, (выпрямить спину, поднять подбородок) и свели лопатки (отвести локти назад) мы походим на носках (ходьба на носках) мы пойдем на пятках (ходьба на пятках) Мы идем как все ребята (обычная ходьба) и как мишка косолапый (ходьба на внешней стороне стопы) и как уточки смешные (ходьба на внутренней стороне стопы) и как цапли заводные (высоко поднимая бедро, тянут носки)</p>	<p>1 мин</p> <p>5 мин</p>	<p>Настроить на урок</p> <p>Обратить внимание на самочувствие учащихся.</p> <p>Следить за осанкой</p>
--	--	---------------------------	---

	<p>Пробежала кошка вдруг (бег медленно, на носках) а за ней олень в припрыжку (бег широкими шагами) Бегать им совсем не лень перегнать хотят друг дружку. (ходьба на восстановление дыхания) На месте стой! Мы подошли к оранжевой тропинке. Оранжевая тропинка - гигиеническая: Учитель: «Для укрепления здоровья, бодрости духа и хорошего настроения сделаем зарядку» Шагом марш! По ходу движения берем полотенце. Через центр в колонну по два марш! Дистанция и интервал два метра! На месте стой! Направо!</p> <p>Обучение комплексу ОРУ с полотенцем (под музыку) 1 и.п. о. с. полотенце внизу 1-руки вперед 2-руки вверх, встать на носки 3-4 принять и.п. 2 и.п. руки вперед, полотенце в руках 1-2 поворот вправо 3-4 поворот влево 3 и.п. ноги шире, полотенце на плечах 1-2 наклон вправо 3-4 наклон влево 4 и. п. ноги шире, полотенце в руках, руки вверх 1-3 наклоны вниз 4 и.п.</p>	<p>5 мин</p> <p>4-6 раз</p> <p>2-4 раза</p> <p>2-4 раза</p> <p>4-6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>10 сек</p>	<p>Соблюдать дистанцию - 1метр.</p> <p>Обратить внимание спина прямая, смотреть вперед.</p> <p>Темп выполнения упражнения средний.</p> <p>Следить за ЧСС</p>
--	--	---	--

О С Н О В Н А Я	<p>5 и. п. о. с. 1-4 приседания, руки с полотенцем вперед 6 и.п. о.с. полотенце на левом плече 1-4 ходьба на месте.</p> <p>Желтая тропинка – увлекательная: Ученики, сидя на гимнастических скамейках, отвечают на вопросы. Команда зарабатывает очки (буквы).</p> <p>Зеленая тропинка – лекарственная: 1. Эстафета – оказание первой помощи. Ученики бегут по очереди к столу, где лежат нужные и не нужные лекарства. Необходимо положить в аптечку нужное лекарство для оказания первой помощи.</p> <p>Голубая тропинка – рациональное Питание. 2. Эстафета – накорми одноклассника. Ученики бегут по очереди к столу, где лежат карточки с продуктами. Нужно выбрать необходимые продукты для правильного питания школьника и отдать однокласснику.</p> <p>Синяя тропинка – закаливание. 3. Эстафета – солнце, воздух и вода –наши лучшие друзья, вместе с занятиями спортом. Ученики бегут по очереди, выполняя задания учителя</p> <p>Фиолетовая тропинка –познавательная. Построение. Подведение итогов урока, рефлексия. Учитель:</p>	5 мин	
	5 мин		
	3 мин	Следить за дыханием	
	3 мин	Распознать двигательное действие	
	5 мин	Ноги в коленных суставах не сгибать	
	Спина прямая		

<p>З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я</p>	<p>✓ Что вы запомнили или узнали из сегодняшнего урока? Понравился ли вам урок? Ребята, давайте, прижмём обе руки к груди, и послушаем, биение нашего сердца, а теперь представьте, что у вас в груди кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу,... рукам,... ногам.... Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте пошлём друг другу и гостям немного света и тепла своего сердца (руки вынести вперед, кисти рук вертикально) Посмотрите, мы прошли все тропинки радуги Здоровья. Надеюсь, что все участники нашего урока получили заряд бодрости и здоровья. Желаю всем крепкого здоровья! Домашнее задание – составить свой режим дня. Организованный уход из зала.</p>	<p>30 сек 30 сек</p>	<p>Восстановление дыхания</p> <p>Осознанно и правильно осуществлять высказывания в устной форме</p> <p>Пользоваться накопленными знаниями</p> <p>Проявление положительного отношения к учебной деятельности</p> <p>Распознавать и называть двигательное действие</p> <p>Указать на ошибки, похвалить самых активных учащихся</p> <p>Анализируют свою деятельность</p>
---	---	-------------------------------	---